

AKUTNE VIRUSNE BOLESTI DIŠNOG SUSTAVA

Dolaskom hladnijih jesenjskih i zimskih dana češće se susrećemo s akutnim virusnim bolestima dišnog sustava u koje spadaju gripa i prehlada. Odrasli čovjek u prosjeku oboli 3 do 5 puta godišnje, djeca češće, u prosjeku 4 do 7 puta, a ona s boravkom u kolektivu (dječji vrtići i osnovna škola) još i češće.

Obična prehlada je akutna virusna kataralna upala sluznice nosa i prednjeg dijela ždrijela karakterizirana **izrazitom hunjavicom, kihanjem, osjećajem začepljenosti nosa i ušiju, suhoćom, stezanjem i laganim bolom u ždrijelu**. Bolest počinje nakon inkubacije od 1 do 3 dana i najčešće traje oko tjedan dana, nakon čega dolazi do potpunog ozdravljenja.

Influenca (gripa) je akutna, lako prenosiva, teška i kratkotrajna zarazna bolest koju uzrokuje virus influence. Bolest se prenosi kapljičnim putem u bliskom kontaktu sa zaraženom ili oboljelom osobom i pojavljuje se nakon kratke inkubacije od 1 do 2 dana. **Početak bolesti je nagli s jako izraženim općim simptomima: vrućica, bolovi u mišićima, malaksalost, glavobolja, suhi kašalj**. Najčešća je komplikacija upala pluća.

Osnovno **liječenje** akutnih virusnih respiratornih bolesti je **simptomatsko**: potrebno je uzimati veću količinu tekućine, mirovanje, po potrebi se koriste kapi za nos (potrebno je održavati prohodnost nosa kao i vlažnost sluznice), lijekovi za snižavanje tjelesne temperature i/ili za smanjenje bolova te vitamin C (prema uputi pedijatra). Ukoliko dođe do bakterijskih komplikacija onda se prema preporuci liječnika uzimaju antibiotici.

PREVENCIJA AKUTNIH BOLESTI DIŠNOG SUSTAVA

- Često i temeljito pranje ruku
- Kihanje i kašljanje u gornji dio rukava ili u maramicu za jednokratnu upotrebu
- Često provjetravanje prostora u kojem borave djeca i oboljeli
- Što češći boravak na svježem zraku i suncu
- Poželjno je izbjegavati bliske, dulje kontakte s osobama koje su prehladene
- Bolesne odrasle osobe zarazne su za svoju okolinu 5 dana od početka simptoma, dok su djeca zarazna 7 dana od početka simptoma, odnosno cijelo vrijeme dok traju simptomi bolesti.
- *Potrebno je bolesno dijete izolirati i vratiti u kolektiv (dječji vrtić, škola) nakon potpunog ozdravljenja*